

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 29.03 do 01.04.2021 KLASIK**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Marhuľový domáci jogurt 7	100g	Paradajková polievka s bazalkou Fusilli 1 s kukuricou v smotanovej omáčke 7 Listový šalát	200ml 100g 90g 25g	Kváskový chlieb 1 Hrášková nátierka Hruška	75g 50g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5-Arašidy, 6-Sója, 7-Mlieko, 8-Orechy, 9-Zelér, 10-Horčica, 11-Sézam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14-Mäkkýše ,Z-zemiak POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny ani polotovary. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmu môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenovú kašu s jahodami Červené jablko	100g 50g	Batátový krém s kukuricou Morčacia fašírka 1,3,10 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Šalát z kyslej kapusty a jablčka	200ml 1ks 120g 25g	Domáci rohlík z pekárne Křížák 1 Mrkvová pena 7	75g	
Streda	Kváskový chlieb 1 Sardinková nátierka s cibuľkou 4,7 Banán	75g 50g	Zeleninová hustá polievka 9 Kurací paprikáš 7 s kolienkami 1	200ml 100g 100g	Domáci kakaový puding a naše vanilkové cookies 1,3,7	100g 1 kus	
						1 kus 25g	

Vypracovala: A. Patay, poradca pre výživu: www.cojediazdravedeti.sk, Pripravil: Adam Harík: www.zdravydom.menu **Od 29.03 do 01.04.2021 No Milk No Gluten**

Nápoj týždňa: Biomila čaj	DESIATA		OBED		OLOVRANT		ALERGÉNY
	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	Názov pokrmu	HM	
Pondelok	Marhuľové smoothie	200 ml	Paradajková polievka s bazalkou Bezlepkové cestoviny s kukuricou a strúhanou mrkvou, ľanové semiačka , Listový šalát	200ml 100g 90g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Hrášková nátierka Hruška	75g 50g	1-Obilniny, 2-Kôrovce, 3-Vajcia, 4-Ryby, 5- Arašidy, 6-Sója, 7- Mlieko, 8-Orechy, 9- Zelér, 10-Horčica, 11- Sézam, 12-Siričitany, 13-Vlčí bôb, 14- Mäkkýše ,Z-zemiak POZNÁMKA: Zmena jedálneho lístka je vyhradená. Pri príprave jedál sa nepoužívajú geneticky modifikované potraviny ani polotovary. Mäso používame z welfare farmárskych chovov. Pokrmý môžu obsahovať stopy lepky, mlieka, orechov.
Utorok	Pšenovú kašu s jahodami Červené jablko	100g 50g	Batátový krém s kukuricou Morčacia fašírka 3,10 Varené zemiaky s petržlenovou vňaťou Šalát z kyslej kapusty a jabĺčka	200ml 1ks 120g 25g	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Mrkvová nátierka	75g	
Streda	Pohánkový chlieb od Dobrožrúta Sardinková nátierka s cibuľkou 4 Banán	75g 50g	Zeleninová hustá polievka 9 Kurací paprikáš s ryžou	200ml 100g 100g	Domáci kakaový puding a bio kukuričné lupienky	100g 1 kus	

